

## Psychische Gesundheit

## Gendermedizin



# Intuitiv: stressfrei und gesünder leben

Den Herausforderungen einer komplexen, dynamischen Welt effektiver begegnen



**In einer modernen Welt, die zunehmend von digitalen Medien und deren Konsum geprägt ist, wirken Intuition und darauf basierende Entscheidungsprozesse aus heutiger Sicht mitunter etwas antiquiert. Im Vergleich zu ihren digitalen Pendanten werden sie insbesondere von jüngeren Menschen oft als ungenau, unwissenschaftlich oder gar abergläubisch wahrgenommen. Dabei ist die Intuition oder das umgangssprachliche „Bauchgefühl“ eines der bedeutsamsten Werkzeuge in der Evolutionsgeschichte des Menschen.**

Nicht zuletzt deshalb erscheint eine genauere Betrachtung gerade im Hinblick auf einen stressfreieren und damit gesünderen Lebensstil äußerst wichtig. Was ist Intuition eigentlich und lässt sie sich vielleicht sogar wie ein Muskel trainieren? Welchen Beitrag können naturgestützte Techniken leisten und welche Vorteile bieten intuitionsbasierte Entscheidungen gegenüber rein rationalen?

## „Spontanes Wissen“

Intuition ist Wissen beziehungsweise Verstehen ohne bewusste rationale Überlegung. Sie wird oft als „Bauchgefühl“ oder „spontanes Wissen“ beschrieben und tritt plötzlich auf, ohne dass eine klare Begründung oder ein logischer Prozess dahinter erkennbar ist. Sie ist gewissermaßen ein komplexes Phänomen, das sowohl kognitive als auch physische Aspekte umfasst. Dieses entsteht aus

dem Zusammenspiel von Erfahrung, unbewusstem Wissen und körperlichen Reaktionen und spielt in vielen Lebensbereichen eine gewichtige Rolle.

Wie die Wissenschaft heute genauer weiß, stehen Gehirn und Magen-Darm-Bereich über die sogenannte „Darm-Hirn-Achse“ in regem Informationsaustausch. Einer der ersten Wissenschaftler, der diesen Zusammenhang erkannte, war der Pathologe Leopold Auerbach (1828–1897). Bei seinen Forschungen Mitte des 19. Jahrhunderts mach-

te er eine interessante Entdeckung [1]. Ihm fiel auf, dass sich die Nervenzellen der Darmwand und des Gehirns sehr ähnlich waren. Wie sich später herausstellte, setzten sich diese Parallelen bis zum Verhalten dieser Zellen fort.

## Regulation über die Darm-Hirn-Achse

Die Darm-Hirn-Achse spielt somit eine wichtige Rolle bei verschiedenen physiologischen und psychologischen Prozessen, einschließlich der Entstehung und Regulation von Emotionen. Und damit eben auch bei in-

tuitiven Prozessen. Unter anderem konnte gezeigt werden, dass Gehirn und „Bauchhirn“ erstaunlich ähnlich auf bestimmte körpereigene Botenstoffe – sogenannte Neurotransmitter – reagieren. Das „Glückshormon“ Serotonin beispielsweise löst im Gehirn ein tiefes Wohlbefinden aus. Gleichzeitig hat es einen äußerst positiven Einfluss auf die rhythmische Tätigkeit des Darms. Das wiederum sorgt im wahrsten Sinne des Wortes für ein gutes „Bauchgefühl“. Dinge, die im Kopf ein Wohlgefühl auslösen, sorgen auch ein paar Etagen tiefer für ein angenehmes

*„Wie die Wissenschaft heute genauer weiß, stehen Gehirn und Magen-Darm-Bereich über die so genannte Darm-Hirn-Achse in regem Informationsaustausch.“*

„Feeling“. Man könnte also sagen, dass durch die nervliche Verschaltung des Gehirns mit der Bauchregion über den Nervus vagus Gedanken gewissermaßen fühlbar gemacht werden.

## Schmetterlinge im Bauch

Neben den sprichwörtlichen „Schmetterlingen im Bauch“ gibt es aber auch Situationen im Leben, die weniger positiv empfunden werden. Redewendungen wie „davor habe ich Schiss“ oder „das bereitet mir Bauchschmerzen“ sind umgangssprachliche Belege dafür. Tatsächlich reagiert der

menschliche Körper auf stress- und angstauslösende Situationen mit der Vorbereitung auf eine mögliche Auseinandersetzung oder auf eine Flucht aus der Gefahrenzone. Das Blut wird von den inneren Organen in die äußeren Extremitäten abgezogen, um für die Stresssituation besser gewappnet zu sein. Puls und Blutdruck steigen, die Muskulatur spannt sich an. Der menschliche Organismus schaltet nun vom Regenerations- auf den Abwehrmodus um, was von vielen Menschen am deutlichsten als Grummeln im Bauch- und Darmbereich wahrgenommen wird.

### Intuition als autonomes Frühwarnsystem

Das Auftreten dieses Gefühls ist also eine wahrnehmbare Reaktion des Körpers auf einen äußeren Reiz. Dadurch ist der Mensch in der Lage, äußere Einflüsse nicht nur rein rational zu bewerten, sondern auch körperlich zu „spüren“ und entsprechend zügiger darauf zu reagieren. Mit anderen Worten: Was vom Kopf in den Bauch funktioniert, gelingt ebenso in umgekehrter Richtung, nur um ein Vielfaches schneller und intuitiver. Das Bauchgefühl wird so zum Frühwarnsystem in unbekanntem oder schwierigen Lebenssituationen.

Im Gegensatz zur bewussten Wahrnehmung über die menschlichen Sinnesorgane, die aktiv vom Gehirn gesteuert werden, ist der Bauch nicht auf Sicht- oder Körperkontakt angewiesen. Als Teil des vegetativen Nervensystems, genauer gesagt des enterischen teils desselben (s. Abb. 1), arbeitet das „Bauchhirn“ quasi autonom, das heißt ohne die Notwendigkeit einer bewussten Steuerung und Fokussierung durch den Kopf. Gerade diese Eigenschaften machen das Bauchgefühl aus heutiger Sicht wieder so spannend.

### Kopf und Bauch im regen Austausch

Wer daraus schließt, dass bei reinen Bauchentscheidungen das Gehirn kaum oder gar nicht beteiligt ist, irrt. Kopf und Bauch stehen in diesem Prozess sogar in regem Austausch. Das Bauchgefühl gibt wie ein Kompass lediglich die Richtung vor, um unbekanntes Terrain für das Gehirn besser erschließbar zu machen. Stehen wir bei-

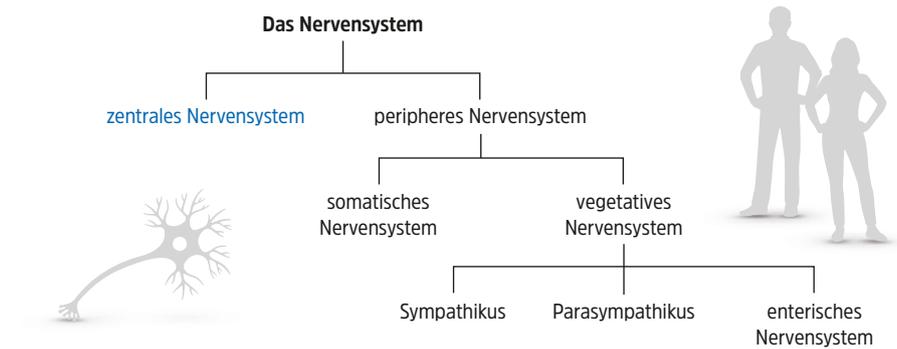


Abb. 1: Übersicht des menschlichen Nervensystems

spielsweise vor einer wichtigen Lebensentscheidung, können wir auf diese Weise unseren Körper ganz gezielt einsetzen, um herauszufinden, welche Alternative sich einfach besser „anfühlt“. Anstatt uns mühsam eine Lösung für das Problem „ausdenken“ zu müssen.

Was auf den ersten Blick etwas „unpräzise“ erscheinen mag, hat jedoch einen zutiefst pragmatischen und evolutionsgeschichtlich logischen Hintergrund: Das Gehirn allein ist oft nicht in der Lage, unbekannte Situationen sinnvoll zu bewerten. Es fehlen ihm schlicht die notwendigen Vergleichswerte und eigenen Erfahrungsdaten. Es kramt in seiner „Gedächtnisschublade“ nach Vergleichbarem, wird aber nicht fündig. Ähnlich wie ein schlecht vorbereiteter Schüler, der

während einer Klassenarbeit mit schweißnassen Fingern und aufgesetzt unauffälligem Blick krampfhaft auf dem Blatt seines Tischnachbarn nach der richtigen Lösung sucht, verhält sich auch das menschliche Gehirn. Es orientiert sich ersatzweise einfach an Erfahrungen „aus zweiter Hand“, also an den Einschätzungen und Bewertungen anderer.

Der dann einsetzende rein kognitive Suchprozess bereitet vielen Menschen nicht nur Kopfschmerzen und schlaflose Nächte, sondern macht sie auch besonders anfällig für „gut gemeinte Ratschläge“ aus dem eigenen Umfeld. Eine authentische und von außen unbeeinflusste Entscheidungsfindung wird dadurch deutlich erschwert. Gerade für leicht beeinflussbare Menschen entsteht so

die latente Gefahr, nicht das zu leben, was im individuellen Kontext für ein zufriedeneres, glücklicheres und stressfreieres Leben tatsächlich notwendig wäre.

## Welche Vorteile bietet das „Bauchgefühl“?

Wer hingegen die emotionale Intelligenz des eigenen Körpers nutzt, ist gegenüber dem reinen „Denker“ klar im Vorteil. Er beschleunigt nicht nur die Entscheidungsfindung um ein Vielfaches, sondern „objektiviert“ und individualisiert zugleich den gesamten Prozess. Im Gegensatz zur reinen Kopfentscheidung, die mitunter Stunden oder Tage in Anspruch nehmen kann, liefert das Bauchgefühl in Bruchteilen von Sekunden eine individuelle Entscheidungsgrundlage, die dann vom Gehirn weiterverarbeitet werden kann. Wer gelernt hat, den eigenen Bauchentscheidungen gelassen zu vertrauen, erfährt durch diesen Vorteil ganz nebenbei auch eine satte Reduktion des sonst mit diesem Vorgang einhergehenden Stress- und Angstpotenzials. Nerven und Kraftreserven werden so geschont, stressbedingte Probleme bereits präventiv reduziert.

Zudem ist der Prozess – bezogen auf die eigene Person – immer hundertprozentig präzise, da die persönliche Gefühlswelt nicht primär von der Meinung anderer oder von gesellschaftlichen Zwängen abhängig ist. Gefühle sind im Gegensatz zu Denkprozessen meist „unbestechlicher“, da sie von Mensch zu Mensch unterschiedlich und so individuell wie der eigene Fingerabdruck sind. Die ungewollte und „ungeprüfte“ Übernahme fremder Meinungen und deren Einfluss auf die eigene Entscheidungsfindung kann so leicht vermieden werden. Ein klarer Schritt in Richtung autonome Lebensführung und dem damit verbundenen Gefühl der persönlichen Souveränität.

Je öfter man sich auf sein Bauchgefühl verlässt, desto größer wird mit der Zeit das Vertrauen in die eigene Entscheidungskompetenz. Wer diese Entscheidungsmethode regelmäßig anwendet, erlebt mit jedem Erfolgserlebnis, wie die Selbstsicherheit wächst. Damit ist die Intuition nicht nur ein hervorragender Ratgeber, sondern auch ein starker und verlässlicher Mitstreiter im Dickicht der wachsenden Angst und Unsicher-

heit, die sich heute in wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Fragen immer weiter ausbreitet. Ein klares Plus also im Hinblick auf psychoedukative Effekte, auch im beratenden und therapeutischen Einsatz.

Zudem lässt sich Intuition relativ leicht „trainieren“ und in den eigenen Tages- oder besser Entscheidungsablauf integrieren. Vom Aufstehen am Morgen bis zum Schlafengehen treffen wir eine Vielzahl kleiner Entscheidungen: „Welche Jacke ziehe ich heute bei diesem Wetter an? Was esse ich heute zu Mittag? Welchen Weg und welches Verkehrsmittel wähle ich, um zur Arbeit zu kommen?“ All diese unscheinbaren Wahlmöglichkeiten bieten eine hervorragende Spielwiese, um die eigene Intuition relativ gefahrlos zu testen und jeden Tag Schritt für Schritt zu verfeinern.

Das oft zu Unrecht belächelte analoge Bauchgefühl liefert also auch im digitalen Zeitalter eine weitaus höhere Entscheidungsqualität als so mancher rein auf rationalen Fakten basierende Auswahlprozess. Angereichert um eine unbewusste Ebene ermöglicht es eine individuelle und beschleunigte Entscheidungsfindung mit deutlich mehr „Weitblick“, da nicht nur bewusst wahrnehmbare Parameter in die Waagschale geworfen werden können. Es erfordert nur etwas Mut und Selbstvertrauen, diese bei vielen Menschen verstaubten Fähigkeiten wieder hervorzuholen und zu reaktivieren. Doch Übung macht bekanntlich den Meister!

## Im Dienste der gesunden Psyche

Grundsätzlich verfügt jeder Mensch über intuitive Fähigkeiten. Wie stark diese ausgeprägt sind und wie gezielt sie im Zusammenspiel mit der rein rationalen Intelligenz eingesetzt werden, ist jedoch individuell sehr unterschiedlich. Ebenso wie die persönliche Herangehensweise an das Thema. Allen intuitiven Entscheidern gemeinsam sind aber die bereits oben beschriebenen positiven Effekte, die neben der körperlichen und geistigen Stressreduktion auch positive Veränderungen im psychischen Bereich mit sich bringen können:

### Steigerung des Selbstvertrauens

Insbesondere Menschen, die auf ihre Intuition vertrauen, entwickeln oft ein größeres

Selbstvertrauen. Sie lernen, sich auf ihre eigenen Erfahrungen und Instinkte zu verlassen, was wiederum das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärkt.

### Steigerung der Zufriedenheit und des Glücksempfindens

Intuitiv getroffene Entscheidungen stimmen oft mit den eigenen Werten und tiefen inneren Überzeugungen überein. Dies führt in vielen Fällen zu einer höheren Zufriedenheit mit der getroffenen Entscheidung, verbunden mit einem entsprechenden Glücksempfinden, da sie von der Person selbst als authentischer empfunden wird.

### Verringerung der Grübelneigung

Menschen, die sich stark auf Analyse und Rationalität verlassen, neigen oft dazu, lange über eine Entscheidung nachzudenken, was zu Unsicherheit und Zweifeln führen kann. Intuitives Entscheiden kann helfen, diesen Prozess zu verkürzen und das Grübeln zu minimieren.

### Steigerung der emotionalen Intelligenz

Intuitives Entscheiden fördert die emotionale Intelligenz, da es oft darauf beruht, wie man sich in einer bestimmten Situation fühlt und wie man emotionale Signale verarbeitet. Dies kann besonders in zwischenmenschlichen Situationen von Vorteil sein.

## Besser draußen: naturgestützte Intuitionsförderung

Insgesamt kann intuitives Entscheiden dazu beitragen, psychische Belastungen zu reduzieren, das Selbstvertrauen zu stärken und eine höhere Zufriedenheit im Alltag zu erreichen. Um genau diese positiven Effekte zu verstärken und die Intuition gewissermaßen trainieren zu können, eignet sich eine natürliche Umgebung am besten. Techniken und Ansätze aus dem Bereich des Naturcoachings bzw. der naturgestützten Therapie sind hier besonders geeignet.

Die „heilende“ Umgebung des Waldes hilft dem Klienten oder Patienten enorm, einen leichteren Zugang zu den eigenen Gefühlen zu entwickeln. Der Wald bzw. die natürliche Umgebung wirken wie Katalysatoren, die den „Trainingseffekt“ im Freien viel effektiver machen, als es zum Beispiel in einem geschlossenen Therapieraum je möglich wäre.

Hier kann sich der digital gestresste Geist erholen und gezielte Wahrnehmungsübungen können dazu beitragen, sich (wieder) leichter auf den „Prozess des Fühlens“ einlassen zu können. Ebenso können spezielle Wahrnehmungsübungen und das Lösen von mentalen Blockaden und störenden Denkmustern aktiv zur Wiederbelebung der Intuition beitragen. Die Erfahrung des „Eingebundenseins“ in die Natur als ganzheitliches System unterstützt gleichzeitig die Fähigkeit, sich auf einer neuen, tieferen Ebene wieder auf sich selbst und die eigenen Gefühle einlassen zu können.

## Ein kurzes Fazit

Intuition ist für den modernen Menschen nach wie vor von großer Bedeutung, da sie eine unverzichtbare Ergänzung zum rationalen Denken darstellt und in einer immer komplexer werdenden Welt wichtige psychologische und praktische Vorteile bietet. Sie ermöglicht schnellere und oft präzisere Entscheidungen, da sie das autonom agierende „Bauchhirn“ über die Darm-Hirn-Achse mit dem rationalen Verstand verbindet.

In einer Welt, in der Datenflut und Überanalyse zu Entscheidungsstress führen können, bietet die Intuition eine wertvolle Möglichkeit, handlungsfähig zu bleiben und Entscheidungen im Einklang mit den eigenen Werten zu treffen. Durch die Wiederentdeckung und Kultivierung der Intuition und deren Kombination mit analytischem Denken können moderne Menschen den Herausforderungen einer komplexen und dynamischen Welt in Zukunft damit weit effektiver begegnen.

**Dirk Stegner**

**Keywords:** Darm-Hirn-Achse, Intuition, Naturgestützte Intuitionsförderung, Psychische Gesundheit



Dirk Stegner

studierte zunächst Wirtschaftsinformatik in Bamberg und arbeitete viele Jahre selbständig als IT-Fachmann und Systemanalytiker. Seit 2010 ist er als Autor, Dozent, Natur-Coach und psychologischer Berater tätig. Er hat Zusatzqualifikationen in den Bereichen Krisenintervention, EMDR in der Ressourcenarbeit, Psychophysiognomie, MagicWords© sowie in zahlreichen Meditations-, Imaginations- und Entspannungsverfahren. Seit 2023 lebt und arbeitet er in Norwegen und bildet dort u. a. naturgestützte Psychotherapeuten aus.

### Kontakt:

Natur-Coaching Dirk Stegner  
Flåbygdvegen 764  
3825 Lunde (Norwegen)  
[www.der-natur-coach.de](http://www.der-natur-coach.de)

### Literatur

- [1] Auerbach L. Über einen Plexus myentericus. *Morgenstern, Breslau, 1862. Zitiert aus Auerbach L. Fernere vorläufige Mittheilung über den Nervenapparat des Darmes. Virchows Arch 1864; 30: 457-460.*

## Weiterlesen

Sie möchten mehr zum Thema **Natur-Coaching** lesen? In der Artikeldatenbank auf [med-search.info](http://med-search.info) finden Sie unter anderem diese Fachbeiträge:

- **CO.med 2/24:** Der Blick über den Tellerrand hinaus: Integration naturgestützter Coaching- und Therapiemethoden in das öffentliche Gesundheitssystem am Beispiel Norwegen
- **CO.med 4/23:** Wie umgehen mit Ängsten und Befürchtungen? Ein alternativer Coaching-Ansatz für leichtere Wege aus Angst und Zweifel